

A. VOGEL

**DIE
LEBER
als
Regulator
der
Gesundheit**

Verlag A.Vogel • Teufen

Inhaltsverzeichnis

TEIL I	
Die Leber - ein Grundpfeiler der Gesundheit	17
TEIL II	
Leberstörungen - als Ursache vieler Leiden.	69
TEIL III	
Erfolgreiche Pflege der Leber mit natürlichen Mitteln . . .	107
TEIL IV	
Bauchspeicheldrüse, Darm und Nieren.	187
TEIL V	
Die Gallenblase - Erkrankung und Heilung	207
TEIL VI	
Heilpflanzen für Leber und Galle.	235
TEIL VII	
Die Ernährung	283
TEIL VIII	
Wert und Unwert unserer Nahrung.	305
TEIL IX	
Grundsätze zur Ernährung.	387
TEIL X	
Speiseplan mit Rezepten und Zubereitungsarten.	409
TEIL XI	
Sachregister.	469

TEILI

Die Leber - ein Grundpfeiler der Gesundheit

Die Leber.	19
Was leistet die Leber für uns?	21
Wichtiges Funktionsorgan	25
Pflanzliche und chemische Giftstoffe - eine Belastung für die Leber.	26
Was ist eigentlich als Gift zu bezeichnen?	32
Viren, Bakterien und Umweltgifte.	36
Gifte in den Lebensmitteln.	38
Gefährliche Mengengifte.	43
Nahrungsmittelvergiftungen.	45
Vergiftungsmöglichkeiten zu Hause.	48
Vergiftungen durch Medikamente.	51
Schädigende Würzstoffe.	54
Bekämpfung von Infektionsgefahren.	55
Gewöhnt sich der Körper an Gifte?	58
Notwendige körpereigene Abwehr.	61
Pflanzliche Antibiotika	65

TEIL II

Leberstörungen als Ursache vieler Leiden

Ursachen von Lebererkrankungen.	71
Infektiöses Leber-und Gallenleiden.	72
Magenstörungen durch mangelhafte Lebertätigkeit.	74
Verstopfung im Zusammenhang mit Leber und Galle.	75
Die Leber und die Fettsucht	76
Beteiligung der Leber bei Rheuma und Arthritis.	78
Zusammenhänge zwischen Leber-und Augenleiden	79
Hautleiden als Folge von Leberstörungen.	80
Die Migräne und die Leber.	81
Die Virusgrippe und die Leber.	83
Der Krebs und die Leber.	86
Der Leberkrebs.	88

Leberzirrhose (Leberverhärtung)	95
Bilharzia	100
Vorbeugen ist vorteilhafter als Heilen	102

TEIL III

Erfolgreiche Pflege mit natürlichen Mitteln

Hilfe bei mangelhafter Lebertätigkeit	109
Blutreinigungskuren zur vorbeugenden Pflege der Leber	111
Physikalische Anwendungen bei Leberleiden	113
Vorteilhafte Bekämpfung von Leberstörungen	116
Heilmittel bei Leberstörungen und Lebererkrankungen	117
Carica Papaya	121
Die Molke im Dienste der Leber	123
Erfahrungen über Diät bei Leberleiden	125
Notwendige Einnahme natürlicher Antibiotika	128
Naturgemäße Lebensweise	134
Richtig atmen	137
Der Landbriefträger und die Leber	139
Der leberkranke Autofahrer	140
Der Ferienort des Leberleidenden	141
Der unentbehrliche Schlaf	142
Gedanken sind Kräfte	146
Die Freude als Heilmittel für die Leberkranken	149
Kranksein oder Krankheit?	153
Sei dein eigener Arzt	155
Die Pflege dessen, was man besitzt	158
Suche nach Krankheitsursachen	162
Kommen Krankheiten über Nacht?	164
Mangel an Vitalstoffen als Krankheitsursache	166
Der Fluch der Zivilisation	168
Übergewicht - ein ernstes Gesundheitsproblem	170
Was benötigen wir, um zu leben und gesund zu bleiben?	175
Was kann der Körper selbst heilen - wo braucht er Hilfe?	179
Das Ganzheitsprinzip	183

TEIL IV

Bauchspeicheldrüse, Darm und Nieren

Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas)	189
Richtige Pflege der Bauchspeicheldrüse.	191
Mancherlei Verdauungsstörungen.	193
Der Tod sitzt auch im Darm.	196
Darmparasiten.	197
Erforderliche Darmpflege.	200
Die Nieren.	202

TEIL V

Die Gallenblase - Erkrankung und Heilung

Die Gallenblase.	209
Gallenblasenentzündung.	211
Gallensteine.	212
Zweckentsprechende Behandlung bei Gallenkoliken	213
Heublumenanwendung - eine schnelle Hilfe bei Koliken .	214
Physikalische Behandlung bei Gallensteinen	216
Linderndes Mittel bei Steinleiden.	217
Die Ölkur als wirksame Gallenstein-Behandlung.	220
Ansichten über Gallensteinkuren.	221
Antworten auf Gallensteinfragen.	224
Gelbsucht	227
Gerstenwasser hilft bei Gelbsucht.	231
Verdauungsstörungen durch Gelbsucht.	232

TEIL VI

Heilpflanzen für Leber und Galle

Einleitung	237
Ingwer und Curcuma (Rhizoma zingiberis und Rhizoma curcuma).	240

Rasayana Kalpa - Säftereinigungskur.	241
Teufelskralle (Harpagophytum procumbens).	244
Aloe.	246
Johanniskraut (Hypericum perforatum).	249
Tausendgüldenkraut (Centaureum erythraea).	250
Löwenzahn (Taraxacum officinale).	252
Mistel (Viscum album).	253
Mariendistel (Sylibum marianum).	256
Artischocke (Cynara scolimus).	257
Melonenbaum (Carica papaya).	259
Pestwurz (Petasites hybridus).	263
Roter Sonnenhut (Echinacea purpurea).	266
Schöllkraut (Chelidonium majus).	269
Goldrute (Solidago virgaurea).	270
Kapuzinerkresse (Tropaeolum majus).	273
Schachtelhalm / Zinnkraut (Equisetum arvense).	274
Thymian (Thymus vulgaris).	276
Kamille (Matricaria chamomilla).	277
Passionsblume (Passiflora incarnata).	279

TEIL VII

Die Ernährung

Ernährung als Wissenschaft	285
Die Wanderung der täglichen Nahrung.	287
Naturreine oder entwertete Nahrung.	293
Die Kunst der Nahrungs-Zusammenstellung.	296
Ernährungsrichtlinien für den Leberkranken.	300

TEIL VIII

Wert und Unwert unserer Nahrung

öle und Fette: Helfer im Dienste der Gesundheit	307
Vitamin-F-haltige Nahrung.	310

Der Körper braucht natürliche Vitamine.	312
Gelee Royal - ein Wunder in der Natur.	315
Ölfrucht Sesam.	317
Das Eiweißoptimum des Leberleidenden.	319
Fett- und Eiweißnahrung für den Leberkranken.	319
Pflanzliches Eiweiß.	321
Tierisches Eiweiß.	326
Eiweiß-Qualitäten.	334
Die Stärkenahrung des Leberleidenden.	337
Bekömmliche Gemüse für die Leber.	345
Vom Wert der Gemüsesäfte.	355
Obst und Beerenfrüchte für die gesunde und erkrankte Leber.	359
Heidelbeeren für die Leberdiät.	369
Schwarze Johannisbeeren als Heilnahrung.	371
Süßigkeitsprobleme.	373
Zuträgliche Getränke.	379
Heilwirkendes Würzen.	381

TEIL IX

Grundsätze zur Ernährung

Die Notwendigkeit vollwertiger Ernährung.	389
Vor- und Nachteile roher, gekochter und aufgewärmter Nahrung.	391
Die Unbeständigkeit der Wirkstoffe.	394
Ist das Essen von Salaten wirklich noch empfehlenswert und gesund?.	396
Zeitmangel zum Essen erfordert Zeit zum Kranksein.	399
Wie kann man trotz Streß, Umweltverschmutzung und dem Druck politischer Unsicherheit geistig, seelisch und körperlich gesund bleiben?.	401
Grundregeln für Gesunde und Kranke.	406

TEILX

Speiseplan mit Rezepten und Zubereitungsarten

Strenge Leberdiät	416
Wöchentlicher Heidelbeertag	417
Wöchentlicher Gemüsesafttag	417
Wichtige Grundregeln	418
Schondiät	419
Normaldiät	423
Suppen	426
Klare Suppen	426
Gebundene Suppen	426
Schleimsuppen	430
Saucen	431
Warme Saucen	431
Kalte Saucen	431
Gestrichene oder belegte Brote	433
Aufstriche	434
Salate und geeignete Saucen	435
Gemüse	436
Rohe Gemüse	436
Gekochte oder im Ofen gegarte Gemüse	436
Gefüllte Gemüse	442
Kartoffelgerichte	444
Getreidegerichte	448
Nurreis	448
Hirse	450
Buchweizen	451
Weizen	452
Mais	452
Vollkorn-Teigwaren	453
Fruchtspeisen	454
roh	454
gekocht	454
Empfohlene Nahrung für Leberkranke	456

Verbotene Nahrung für Leberkranke.	456
Verzeichnis der Rezepte.	462

TEIL XI

Sachregister.	469
Begriffserklärungen.	485
Verzeichnis der Farbbilder.	485
Bücher von A. Vogel.	486